

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Борис Покровский

ЧАЙНЫЙ ГРИБ. 116 РЕЦЕПТОВ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



Покровский Б.

Чайный гриб. 116 рецептов от всех болезней

**Москва
Лада
АСС-Центр
2007**

Покровский Б.

П48 Чайный гриб. 116 рецептов от всех болезней.
М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», ООО «АСС-Центр»,
2007. – 64 с (серия «Азбука здоровья»)

Чтобы излечиться от болезней или просто укрепить свое здоровье, попробуйте вырастить чайный гриб у себя дома в банке и постоянно принимать его в качестве лечебного напитка.

В нашей книге собраны самые разные способы использования чайного гриба для профилактики и лечения многих заболеваний. укрепления и омоложения организма

ББК 53.51

Предупреждение: настоящее издание не является пособием по самолечению.

Книга подготовлена при участии ЛА «Фаворит Букс

Чайный гриб известен в народе в качестве лекарственного средства еще с древних времен. К тому моменту, когда он только появился в России, почти во всех странах Азии его уже успешно применяли для лечения различных заболеваний. В европейских странах о чайном грибе узнали раньше, чем в России. Там чайный уксус производили не только в домашней обстановке, а на фабриках, где гриб рос в огромных деревянных ящиках. Сейчас интерес научных сотрудников к чайному грибу испытывает очередной подъем. Благодаря многочисленным исследованиям, лабораторным анализам его химический состав изучен в достаточной степени. Но все же остается еще много тайн, разъяснить которые пока не удастся. Так, например, непонятно, каким образом чайный гриб помогает излечиться от той или иной болезни, как и откуда он появился, в какой природной среде изначально рос и развивался.

Чайный уксус употребляется людьми в основном как напиток, утоляющий жажду, хотя о его целительных свойствах известно очень давно. Ученые определили, какими полезными лечебно-профилактическими свойствами он обладает и от каких недугов помогает излечиться: заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочеполовой сферы, органов кроветворения, органов дыхательной и нервной систем. Чайный квасок можно пить всем, но желательно прислушиваться к советам врачей и соблюдать дозировки в приготовлении этого напитка. Противопоказаний по его использованию не выявлено.

Чтобы излечиться от болезней или просто укрепить свое здоровье, попробуйте вырастить чайный гриб у себя дома в банке и постоянно принимать его в качестве лечебного напитка

Глава 1. Чайный гриб

Чайный гриб (*Medusomyces Gisevii*) представляет собой слоистую толстую пленку желтовато-коричневого цвета, которая плавает на поверхности подсахаренного чайного раствора и по своему внешнему виду напоминает медузу. В его состав входят дрожжеподобные грибы и уксуснокислые бактерии, которые объединены в колонию и образуют блестящий гладкий верх и волнисто-мохнатый низ слоевища. В результате химических процессов гриб из сахара образует этиловый спирт и углекислоту, а бактерии превращают спирт в уксусную кислоту. Так из обычного сладкого чая получается слегка газированный напиток с необычным кисло-сладким вкусом. Он сохраняет в себе целебные свойства основных компонентов чая, а также обогащен целебными свойствами уксуса и дрожжевых грибов.

Целебной силой же чайный гриб наделяют определенные органические вещества, называемые алкалоидами. Одним из таких компонентов является кофеин, который в сочетании с дубильным соединением танином придает этому замечательному напитку лечебные свойства: улучшает кровоснабжение органов, повышает работоспособность и общий тонус организма, стимулирует работу головного мозга.

Теобромин и теофиллин, тоже входящие в состав чайного кваса, сдерживают возбуждающее влияние кофеина на организм.

В его химический состав входят витамины, органические кислоты, ферменты, а также другие полезные для человека органические и неорганические веществ-

ва. Поэтому напиток является незаменимым средством для профилактики и лечения авитаминозов.

Многочисленные исследования химических и биологических свойств чайного гриба позволили выявить его антимикробное действие. Оказывается, в нем образуется природный антибиотик медузин, который великолепно справляется с инфекцией и, в отличие от синтетических антибиотиков, не ослабляет иммунитет и не оказывает никаких побочных эффектов на организм.

Еще одна особенность медузина в том, что он воздействует сразу на несколько разных видов бактерий, которые не способны выработать к нему устойчивость. Поэтому имеет смысл использовать чайный гриб в борьбе с такими микроорганизмами, как стафилококки, стрептококки, пневмококки и др. Конечно, при лечении инфекционных заболеваний необходимо выполнять все назначения врача и ни в коем случае не отказываться пить синтетические антибиотики, если требуется немедленное медикаментозное вмешательство. Запомните, что этот целительный напиток эффективен только при вялотекущих и хронических заболеваниях, а также в комплексе с традиционными лекарственными средствами.

Известно, что в состав чайного уксуса входит фруктоза, поступление которой в организм не увеличивает уровень сахара в крови, что важно для больных сахарным диабетом.

Молочная, уксусная, яблочная, липоевая, глюконовая кислоты играют большую роль в нормализации и поддержании необходимой микрофлоры в толстом кишечнике. В результате нарушения обмена веществ, неправильного питания, приема сильных антибиотиков и в силу многих других причин в кишечнике человека скапливаются остатки непереваренной пищи, которые потом начинают гнить и подвергаться брожению. В та-

кой «благоприятной» среде размножаются гнилостные микроорганизмы, отравляющие весь организм продуктами своей жизнедеятельности. Процесс уничтожения полезных и размножения гнилостных бактерий называется дисбактериозом. При этом заболевании страдает весь организм, ухудшается самочувствие человека. Кислоты, содержащиеся в чайном квасе, способствуют уничтожению вредных бактерий и перевариванию ненужных остатков в кишечнике.

Переваривать и усваивать из пищи полезные компоненты нашему организму помогают ферменты. Если по какой-то причине (чаще всего это заболевания органов желудочно-кишечного тракта) образуется нехватка собственных ферментов, то необходимо их поступление извне. Например, можно употреблять внутрь настой чайного гриба, богатого такими веществами.

Очень часто чайный квасок в качестве лекарственного средства принимают во время или сразу после еды, не учитывая действия ферментативных веществ медузомицета на поступившую в организм пищу, с которой они вступают химическую реакцию. Поэтому пища расщепляется в основном самим настоем, «пролетает» по желудочно-кишечному тракту, и в результате организм не получает полезных веществ, а вы чувствуете голод.

Недостаток в организме витаминов приводит к авитаминозу, который влечет за собой еще множество неприятностей: ухудшение состояния кожи, волос, ногтей, усталость, инфекции и многое другое. Применение витаминных комплексов иногда бывает недостаточно для восстановления появившегося дефицита. Поэтому организму требуется подпитка естественными природными витаминами.

Настой чайного гриба включает в себя целый комплекс жизненно значимых витаминов:

1) витамин С, необходимый для профилактики инфекционных заболеваний;

2) витамин В₁ (тиамин), обеспечивающий нормальную работу нервной системы;

3) витамин В₂ (рибофлавин), сохраняющий здоровье кожи, ногтей, волос, улучшающий обмен веществ;

4) витамин В₁₅ (пангамовая кислота), поддерживающий иммунитет, увеличивающий продолжительность жизни клеток;

5) витамин D (кальциферол), регулирующий обмен кальция и фосфора в организме и влияющий на состояние костей;

6) витамин Р (рутин), укрепляющий стенки кровеносных сосудов.

Поскольку витамины и другие полезные вещества, находящиеся в составе чайного гриба, воздействуют комплексно, это значительно приумножает их полезное действие.

Выращивание чайного гриба и приготовление чайного кваса

Чайный гриб — один из древних организмов, широко используемых человеком. По-другому его называют чайный квасок, морской (японский) гриб, японская матка.

Чайный гриб распространился по миру из стран Южной и Юго-Восточной Азии. В Россию он скорее всего попал из Китая. Вскоре началось его применение в лечебных целях при некоторых заболеваниях.

До сих пор остается загадкой, как появился медузомицет, ведь в обычной воде он жить не может. Предполагается, что первоначально гриб рос в каких-то водоемах с необычной растительностью, придававшей воде свойства, подобные свойствам чая.

Люди издавна передавали чайный гриб из дома в дом, дарили знакомым, друзьям, родственникам. Чаще всего его употребляли как напиток, но о целительных свойствах догадывались всегда.

Сейчас мало у кого дома можно встретить это уникальное лекарственное средство. Если кто-то и заводит чайный гриб, то нередко готовят напиток из него неправильно. А ведь это лекарственный препарат, хотя и природного происхождения. Поэтому необходимо при уходе за чайным грибом придерживаться определенных правил.

Для начала нужно у кого-то взять хотя бы малюсенький кусочек на «рассаду».

Для его роста нужен свежеприготовленный некрепкий раствор чая с сахаром. Возьмите щепотку чайной заварки, залейте 1,5 л кипятка и поставьте в теплое место. Когда настой остынет до комнатной температуры, процедите его через марлю, добавьте в него 150 г сахара или меда, хорошо размешайте, перелейте в трехлитровую банку. Необходимо, чтобы в ней оставалось свободное место для роста гриба (около трети емкости).

Ни в коем случае не добавляйте в банку с грибом горячий чай и не сыпьте сахар, это может вызвать ожог слизистой оболочки и гибель медузомицета.

Закройте горлышко банки куском марли, свернутой в несколько слоев, перевяжите сверху бечевкой. Нельзя закрывать горлышко емкости крышкой, так как для дальнейшего роста гриба необходимо постоянное поступление воздуха.

Первые несколько дней гриб лежит на дне банки. Потом понемногу поднимается вверх за счет углекислого газа, который образуют дрожжевые грибки. Обязательно следите за тем, чтобы в комнате было тепло. С каждым днем медузомицет становится все больше. Спустя некоторое время в банке образуется кисловатый слабогазированный напиток — чайный квас.

Если соблюдать эти простые правила, то уже через неделю можно будет насладиться приятным вкусом этого замечательного напитка.

Постоянно следите за полученным квасом, чтобы он не испортился. Для этого готовый настой каждые 4—6 дней переливайте в другую банку, предварительно процедив его, и храните в холодильнике на нижней полке. Этот раствор используйте для питья.

Сам гриб промывайте прохладной кипяченой водой, а банку, в которой он живет, ополаскивайте теплой проточной водой 1—2 раза в месяц в теплое время года и 2—3 раза — в холодное. Затем снова залейте сладкий раствор чая и закройте емкость куском марли, поставьте в теплое место для дальнейшего роста медузомицета.

Если вы забыли вовремя слить настой, то на грибе могут появиться темные пятна. Это означает, что он погибает. Не переохлаждайте его, не допускайте нагревания, берегите от попадания прямых солнечных лучей. И только тогда вы сможете вдоволь насладиться приятным вкусом целебного средства.

Глава 2. Лечение заболеваний чайным грибом

Лечение заболеваний дыхательной системы

НАСМОРК

Насморк (ринит) — это воспаление слизистой оболочки носа, при котором происходит отделение слизи и затрудняется дыхание.

Насморк — частый спутник простудных и инфекционных заболеваний. Начинается он с чиханья, чувства першения в носоглотке, затруднения дыхания, затем появляется обильное отделяемое.

Лечение в первую очередь направлено на устранение признаков заболевания. Вместо капель, купленных в аптеке, которые так или иначе высушивают слизистую оболочку носа, можно использовать следующие народные средства, действенность которых проверена на практике.

☉ **Требуется:** 1 средней величины луковица, 2 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Натрите очищенную луковицу на терке, отожмите из нее сок, добавьте в теплый настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Закапывайте по 3 капли полученного средства 3 раза в день в каждый носовой проход в течение 10 дней.

☉ **Требуется:** 1 стакан воды, 3 ст. л. цветков коровяка, 2 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. цветков липы, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 3 ст. л. цветочного сбора горячей водой, томите на водяной бане в течение 5—7

мин, снимите с огня, дайте настояться 15 мин, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день и закапывайте по 3 капли 4—5 раз в день в каждый носовой проход. Курс лечения 2 недели.

- ✪ **Требуется:** 1 средней величины свекла, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Натрите очищенную свеклу на терке, отожмите из нее сок, добавьте в теплый настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Закапывайте по 2—3 капли полученного средства 4—5 раз в день в каждый носовой проход в течение 10 дней.

- ✪ **Требуется:** 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. травы багульника, 3 ст. л. настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте траву багульника подогретым растительным маслом, дайте настояться 2 суток, процедите. Соедините с настоем чайного гриба, перемешайте.

Применение. Закапывайте по 2—3 капли полученного средства 3—4 раза в день в каждый носовой проход в течение 10 дней.

- ✪ **Требуется:** настой чайного гриба.

Приготовление. Сделайте ватные турундочки, смочите их в настое чайного гриба.

Применение. Закладывайте турунды в каждый носовой ход на 30 мин, повторяйте процедуру в первый день каждые 2 ч, в последующие дни — 3—4 раза в день. Курс лечения 1 неделя.

- ✪ **Требуется:** 1 стакан настоя чайного гриба, 3 ст. л. цветков календулы лекарственной.

Приготовление. В настой чайного гриба добавьте траву, поставьте на слабый огонь, кипятите в течение 20 мин, остудите, процедите.

Применение. Закапывайте по 3 капли полученного средства 5—6 раз в день в каждый носовой проход в течение 1 недели.

АНГИНА И БОЛИ В ГОРЛЕ

Ангина — острое инфекционное заболевание, сопровождающееся воспалением небных миндалин. Заболевание вызывается стафилококками и стрептококками, попадающими в организм человека непосредственно при контакте с больным, через грязную посуду и предметы обихода. Воспаление может возникать и в результате снижения иммунитета организма, благодаря этому начинают активизироваться микробы, находящиеся в лакунах миндалин и горле.

Заболевание проявляется сильными болями в горле, повышением температуры тела, недомоганием, ознобом. Определить ангину очень просто, признаки ее таковы: красная воспаленная слизистая оболочка горла, набухшие рыхлые миндалины, покрытые белым налетом.

Если врач подтвердил этот диагноз, то необходимо медикаментозная терапия. Народные средства будут хорошим дополнением к проводимому лечению.

Но боль в горле сопутствует не только ангине. Она появляется при многих простудных и инфекционных заболеваниях. В таких случаях желательно воздержаться от приема антибиотиков, поскольку они губительно действуют на микрофлору кишечника. Лучшим лекарством в этом случае будут постельный режим, обильное теплое питье и использование средств, приготовленных на основе настоя чайного гриба.

☉ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. травы шалфея лекарственного, 3 ст. л. корней девясила высокого, 2 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. почек сосны обыкновенной, 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л.

листьев эвкалипта, 1 ст. л. травы тимьяна обыкновенного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 3 ст. л. измельченного растительного сбора кипятком, дайте настояться в течение 20 мин, остудите, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день перед приемом пищи. Этим же средством полощите горло 5—6 раз в день. Курс лечения 10 дней.

- ⊕ *Требуется:* 2 стакана воды, 3 ст. л. коры бузины обыкновенной, 3 ст. л. корней алтея лекарственного, 2 ст. л. травы багульника болотного, 2 ст. л. почек березы бородавчатой, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. корней аира болотного, 150 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 3 ст. л. измельченного растительного сбора кипятком, дайте настояться в течение 30 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, хорошо размешайте.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,3 стакана средства 3 раза в день за 30 мин до еды при ангине. При желании в настой можно добавить мед. Курс лечения 2—3 недели.

- ⊕ *Требуется:* 2 стакана воды, 3 ст. л. шишек хмеля, 2 ст. л. травы мяты перечной, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 3 ст. л. измельченного растительного сбора кипятком, дайте настояться в течение 20 мин, остудите, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день за 1 ч до приема пищи. Этим же средством полощите горло 5—6 раз в день. Курс лечения 10 дней.

- ★ **Требуется:** 3 ст. л. травы пустырника лекарственного, 3 ст. л. цветов календулы лекарственной, 2 ст. л. корней валерианы, 2 ст. л. травы мяты перечной, 2 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. В настой чайного гриба добавьте 2 ст. л. сбора трав, поставьте на слабый огонь, кипятите в течение 10 мин, остудите, процедите.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день. Этим средством можно также полоскать горло 4—5 раз в день.

- ★ **Требуется:** 2 ст. л. липового меда, 5 мл мятного масла, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешайте все компоненты.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана средства 3 раза в день через 1 ч после приема пищи при ангине. Этим же средством полощите горло 5—6 раз в день. Курс лечения 2 недели.

- ★ **Требуется:** 0,5 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте овсяные хлопья горячим настоем чайного гриба, дайте настояться в течение 1 ч, процедите, добавьте в настой сливочное масло.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана средства 2 раза в день. Курс лечения 2 недели.

- ★ **Требуется:** 0,5 ст. л. питьевой соды, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешайте оба компонента, немного подогрейте.

Применение. Используйте для полосканий горла через каждые 4 ч до исчезновения признаков воспаления.

- ★ **Требуется:** 0,5 стакана отрубей, 3 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешайте отруби с настоем чайного гриба, поставьте на слабый огонь, кипятите в течение

15 мин, процедите, остудите.

Применение. Принимайте в теплом виде по 1 стакану средства 3 раза в день для восстановления голоса при простудных заболеваниях.

- ★ *Требуется:* 2 ч. л. липового меда, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Подогрейте настой чайного гриба, добавьте в него мед, хорошо перемешайте.

Применение. Принимайте в теплом виде по 1 стакану средства 3 раза в день в течение 2 недель.

- ★ *Требуется:* 2 стакана воды, 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, 2 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ст. л. соцветий ромашки лекарственной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Травы измельчите, тщательно перемешайте, заварите 3 ст. л. сбора горячей водой, дайте настояться в течение 40 мин в плотно закрытой посуде, процедите. Подогретый настой чайного гриба смешайте с настоем трав.

Применение. Используйте для полосканий горла через каждые 4 ч до исчезновения признаков воспаления.

- ★ *Требуется:* 2 стакана воды, 3 ст. л. семян льна посевного, 2 ст. л. соцветий ромашки лекарственной, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. листьев эвкалипта, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 3 ст. л. измельченного растительного сбора кипятком, дайте настояться в течение 30 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, хорошо размешайте.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,3 стакана средства 3 раза в день за 30 мин до еды при ангине. Этим же средством полощите горло 5—6 раз в день. Курс лечения 2—3 недели.

⊕ **Требуется:** 0,5 л воды, 4 ст. л. коры дуба обыкновенного, 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, 2 ст. л. корней алтея лекарственного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 5 ст. л. измельченного растительного сбора горячей водой, поставьте на слабый огонь, томите на водяной бане в течение 30 мин, снимите с огня, сразу же процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Используйте теплое средство для полосканий горла каждые 4—5 ч. Курс лечения 2—3 недели.

БРОНХИТ И КАШЕЛЬ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Бронхит — это заболевание, характеризующееся воспалением слизистой оболочки бронхов. Бронхит разделяется на острый и хронический. Первый возникает после переохлаждения организма и вызывается стрептококками и пневмококками. Второй же развивается при длительном воздействии на организм неблагоприятных факторов: курения, вдыхания пыли, ядовитых газов, или является результатом невылеченного острого процесса.

Заболевание всегда сопровождается кашлем с выделением слизисто-гнойной мокроты, незначительным повышением температуры тела, общей слабостью, ослаблением иммунитета. Больной должен соблюдать постельный режим, принимать отхаркивающие и противовоспалительные лекарственные препараты, употреблять в больших количествах жидкость. Из рациона следует исключить острые блюда, соусы и специи.

Настой чайного гриба является лучшим дополнением к назначенному врачом лечению, поскольку содержит много витаминов и природный антибиотик. Можно воспользоваться следующими рецептами.

☼ **Требуется:** 3 ст. л. исландского мха, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. В настой чайного гриба добавьте исландский мох, поставьте на слабый огонь, кипятите в течение 30 мин, остудите, процедите.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана средства 2 раза в день вне зависимости от приема пищи при бронхите. Курс лечения составляет 2 недели.

☼ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. травы тысячелистника, 3 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 2 ст. л. измельченного сбора трав крутым кипятком, дайте настояться в прохладном месте в течение 2 ч, остудите, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана средства 3 раза в день перед приемом пищи. Курс лечения составляет 2 недели.

☼ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. травы чабреца, 3 ст. л. почек сосны обыкновенной, 2 ст. л. плодов фенхеля, 2 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. корней солодки голой, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 2 ст. л. измельченного сбора трав крутым кипятком, поставьте на огонь, кипятите в течение 45 мин, дайте отвару остыть, процедите. Добавьте настой чайного гриба, перемешайте. Готовое средство храните в холодильнике.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,3 стакана средства 2 раза в день перед приемом пищи в течение 10 дней.

☼ **Требуется:** 50 г сливочного масла, 3 ч. л. липового меда, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Добавьте в теплый настой чайного гриба мед и растопленное масло, дайте настояться в течение 3 ч.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана средства 2 раза в день в течение 2 недель.

☼ **Требуется:** 2 стакана воды, 2 ст. л. соцветий ромашки лекарственной, 2 ст. л. плодов аниса, 2 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы багульника, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. корней солодки голой, 1 ст. л. травы девясила, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, перемешайте, заварите 3 ст. л. сбора трав горячей водой, дайте настояться в прохладном месте в течение 2 ч, остудите, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана средства 3 раза в день до приема пищи в течение 2 недель.

Одним из симптомов многих простудных заболеваний является кашель. Он может быть сухим (без отделения мокроты) и влажным (с отделением мокроты). Очень часто для лечения кашля применяются народные средства, что дает неплохие результаты. Вот несколько рецептов, включающих в себя настой чайного гриба.

☼ **Требуется:** 1 черная редька, 1 ст. л. меда, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Натрите редьку на терке, отожмите из нее сок, добавьте мед, хорошо перемешайте. Добавьте в полученный сок настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Приимайте по 0,5 стакана средства 3

раза в день за 30 мин до приема пищи в течение 2—3 недель.

- ⊕ *Требуется:* 3 ст. л. измельченных сухих плодов рябины, 2 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на тихий огонь, доведите до кипения, добавьте измельченные плоды рябины, томите в течение 20 мин, остудите, процедите.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день за 30 мин до приема пищи в течение 2 недель.

- ⊕ *Требуется:* 2 стакана воды, 3 ст. л. цветков багульника, 2 ст. л. травы донника лекарственного, 2 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. почек сосны обыкновенной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 2 ст. л. сбора трав горячей водой, поставьте на слабый огонь, томите на водяной бане в течение 30 мин, снимите с огня, дайте настояться 45 мин, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 2 раза в день утром и вечером перед сном в течение 2 недель.

- ⊕ *Требуется:* 1 стакан воды, 2 ст. л. цветов липы, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. корней девясила высокого, 1 ст. л. семян аниса, 1 ст. л. корней алтея лекарственного, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 2 ст. л. сбора трав горячей водой, поставьте на слабый огонь, томите на водяной бане в течение 5—7 мин, снимите с огня, дайте настояться 30 мин, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства

3—4 раза в день перед приемом пищи в течение 2 недель.

- ☼ **Требуется:** 1 стакан воды, 2 ст. л. измельченных листьев эвкалипта, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите листья эвкалипта горячей водой, дайте настояться в течение 40 мин в посуде с плотно закрывающейся крышкой, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 1 стакану средства на ночь, после чего сразу ложитесь в постель.

- ☼ **Требуется:** 1 стакан воды, 2 ст. л. корней солодки голой, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте измельченные корни солодки горячей водой, поставьте на слабый огонь, томите на водяной бане в течение 30 мин, снимите с огня, дайте настояться, процедите. Добавьте теплый настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день перед приемом пищи в течение 2 недель.

Лечение заболеваний мочеполовой системы

ПИЕЛОНЕФРИТ

Пиелонефрит — это воспаление почечных лоханок. Оно может возникать самостоятельно или развиваться при других заболеваниях мочеполовой сферы, связанных с нарушением нормального оттока мочи из почек. Кроме того, многие инфекционные заболевания дают осложнения в виде воспалительного процесса в почках.

Наряду с медикаментозным лечением врачи часто назначают противовоспалительные и мочегонные травы и сборы.

⊗ **Требуется:** 3 ст. л. листьев брусники, 3 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте сухие листья брусники горячим настоем чайного гриба, поставьте в теплое место на 30 мин, процедите.

Применение. Принимайте по 2 ст. л. средства 3 раза в день за 15 мин до приема пищи. Курс лечения составляет 2 недели. Затем сделайте перерыв на 2 недели, повторите лечение еще раз.

⊗ **Требуется:** 1 стакан воды, 3 ст. л. хвои можжевельника, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите можжевельник кипятком, дайте настояться в течение 45 мин, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 2 ст. л. средства 3 раза в день за 15 мин до приема пищи. Курс лечения составляет 2 недели, затем сделайте перерыв на 3 недели, повторите лечение еще раз.

⊗ **Требуется:** 3 ч. л. кукурузных рылец, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте кукурузные рыльца, томите в течение 30 мин, процедите.

Применение. Принимайте по 1 ст. л. средства 3 раза в день за 15 мин до приема пищи в течение 2 недель. При необходимости курс лечения повторите через 1 месяц.

⊗ **Требуется:** 1 ст. л. травы полевого хвоща, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте траву, кипятите в течение 10 мин. Снимите с огня, оставьте на 45 мин, процедите.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 2

раза в день за 15 мин до приема пищи в течение 2 недель.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Употребление чайного гриба положительно сказывается на течении мочекаменной болезни, которая связана с образованием в почках и мочеточниках камней, состоящих из минеральных солей. Ниже приведены способы приготовления и приема народных средств, одним из компонентов которых является настой чайного гриба. Но все эти препараты можно применять только при отсутствии обострения заболевания и, естественно, после консультации с лечащим врачом.

☼ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. семян петрушки огородной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите семена петрушки крутым кипятком, дайте настояться под плотно закрытой крышкой в течение 30 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 4 раза в день за 15 мин до приема пищи и на ночь. Курс лечения составляет 1 месяц. После двухнедельного перерыва курс можно повторить снова.

☼ **Требуется:** 2 стакана воды, 2 ст. л. листьев толокнянки, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте листья толокнянки водой, поставьте на медленный огонь, кипятите в течение 10 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 2 ст. л. средства 4 раза в день до приема пищи и на ночь. Курс лечения составляет 1 месяц.

☼ **Требуется:** 400 мл воды, 3 ст. л. травы репешка, 3 ст. л. корневищ пырея ползучего, 2 ст. л. травы хвоща полевого, 2 ст. л. соцветий пижмы, 1 ст. л. корневищ

aira болотного, 1 ст. л. листьев брусники, 150 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 3 ст. л. сбора трав крутым кипятком, поставьте на слабый огонь, томите на водяной бане в течение 45 мин, остудите и процедите. Добавьте в отвар настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 150 мл средства 2 раза в день в течение 1 месяца.

☛ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. листьев фиалки трехцветной, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. цветков бузины черной, 1 ч. л. корней окопника лекарственного, 2 ст. л. соцветий пижмы обыкновенной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 2 ст. л. измельченного растительного сбора кипятком, дайте настояться в течение 45 мин, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день перед приемом пищи. Курс лечения 2—3 недели.

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертония — это заболевание, сопровождающееся значительным повышением артериального давления на фоне нарушения регуляции тонуса сосудов и изменения работы сердца.

К гипертонической болезни приводят длительные эмоциональные нагрузки, ожирение, недостаточный сон, генетическая предрасположенность, атеросклероз.

Избавиться от гипертонической болезни полностью невозможно. Больные должны постоянно принимать

медикаментозные препараты, способные понижать кровяное давление.

Необходимым условием при лечении гипертонии является ограничение соли в питании. Нужно больше двигаться и обязательно бросить курить. Если вы употребляете какие-то таблетки для снижения артериального давления, то ни в коем случае не прекращайте их прием. Это может привести к необратимым последствиям.

В комплексе с медикаментами, настой чайного гриба в сочетании с лекарственными растениями помогает нормализовать состояние больных.

☼ *Требуется:* 2 стакана воды, 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 2 ст. л. плодов фенхеля, 2 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. соцветий ромашки лекарственной, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 4 ст. л. сбора трав холодной водой, томите на водяной бане в течение 45 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день через 40 мин после приема пищи. Курс лечения 2 недели. При необходимости курс можно повторить через 2 недели.

☼ *Требуется:* 3 ст. л. тыквенного сока, 3 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. меда, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешайте тыквенный и лимонный соки, добавьте мед, перемешайте. Соедините с настоем чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 3 ст. л. средства 3 раза в день через 40 мин после приема пищи.

☼ *Требуется:* 2 стакана воды, 2 ст. л. брусничного листа, 2 ст. л. травы астрагала шерстистоцветкового, 2 ст. л. ягод черноплодной рябины, 2 ст. л. листьев ма-

лины обыкновенной, 1 ст. л. корней мордовника, 1 ст. л. листьев мяты перечной. 1 ст. л. травы омелы белой, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Траву измельчите, тщательно перемешайте. Залейте 3 ст. л. сбора горячей водой, кипятите на водяной бане в течение 30 мин, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день за 1 ч до приема пищи. Курс лечения 2 недели. Курс лечения можно повторить через 2 недели.

★ **Требуется:** 100 мл минеральной воды, 150 мл огуречного сока, 2 ст. л. меда, 150 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешайте огуречный сок, минеральную воду, мед. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 100 мл средства утром и на ночь. Курс лечения 2 недели.

★ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. плодов черноплодной рябины, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо перемешайте. Залейте 2 ст. л. сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите на водяной бане в течение 15—20 мин, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день. Курс лечения 2 недели.

★ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. цветущих верхушек гречихи, 3 ст. л. травы лапчатки гусиной, 3 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. корней одуванчика лекарственного, 2 ст. л. травы хвоща

полевого, 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. семян моркови, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 3 ст. л. сбора измельченных растений горячей водой, поставьте на слабый огонь, прокипятите в течение 30 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день за 30 мин до приема пищи. Курс лечения 1 месяц. Лечение можно повторить через 2 недели.

⊕ **Требуется:** 300 мл воды, 100 мл сока редьки, 5 ст. л. зерен овса, 3 ст. л. меда, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте овес горячей водой, поставьте на медленный огонь, кипятите в течение 20 мин, остудите, процедите. Добавьте сок редьки, мед, и настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 50 мл средства 3 раза в день за 30 мин до приема пищи. Курс лечения 2 недели.

ГИПОТОНИЯ

Гипотония — это состояние, характеризующееся значительным понижением кровяного давления. Этот недуг встречается достаточно редко. Лечение направлено на повышение и стабилизацию артериального давления, поддержание его на определенном уровне.

Для улучшения состояния попробуйте использовать следующие народные средства.

⊕ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, 3 ст. л. травы руты душистой, 3 ст. л. плодов можжевельника, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. цветков цикория, 2 ст. л. травы вероники лекарственной, 2 ст. л. корней любистка, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. корней аира болотного, 1 ст. л. листьев земляники

лесной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 2 ст. л. измельченного растительного сбора крутым кипятком, дайте настояться в герметично закрытой посуде 6 ч, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день за 20 мин до приема пищи.

✪ **Требуется:** 2 ст. л. травы чабреца, 2 ст. л. цветков цикория, 2 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте травы, кипятите в течение 10 мин. Снимите с огня, остудите до комнатной температуры, процедите.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день за 15 мин до еды при пониженном давлении.

✪ **Требуется:** 1 стакан воды, 2 ст. л. цветов бессмертника, 1 ст. л. листьев чистотела, 1 ст. л. корней валерианы лекарственной, 1 ст. л. соцветий ромашки лекарственной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо размешайте. Залейте 4 ч. л. сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите на водяной бане в течение 15—20 мин, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день за 15 мин до еды в течение 3 недель.

✪ **Требуется:** 3 ч. л. измельченных корневищ родиолы розовой, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте корневища родиолы, кипятите в течение 20 мин. Снимите с огня, настаивайте еще 20 мин, процедите.

Применение. Принимайте по 2 ст. л. средства 3 раза в день до еды в течение 2 недель для улучшения самочувствия при пониженном давлении.

- ✪ **Требуется:** 3 ст. л. листьев лаванды, 3 ст. л. листьев черной смородины, 3 ст. л. измельченной хвои сосны обыкновенной, 2 ст. л. листьев лабазника вязолистного, 2 ст. л. травы донника лекарственного, 2 ст. л. листьев грецкого ореха, 2 ст. л. травы дымянки, 1 ст. л. цетрарии, 1 ст. л. листьев Melissa, 1 ст. л. листьев базилика, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте 1 ст. л. измельченного растительного сбора, кипятите в течение 10 мин. Снимите с огня, настаивайте еще 20 мин, процедите.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день сразу после еды. Курс лечения составляет 2—3 недели.

- ✪ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. соцветий ромашки лекарственной, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. кукурузных рылец, 2 ст. л. травы бессмертника, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. травы тысячелистника пятилопастного, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 2 ст. л. измельченного растительного сбора крутым кипятком, дайте настояться в течение 1 ч, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день за 15 мин до приема пищи в течение 3 недель.

- ✪ **Требуется:** 200 мл воды, 2 ч. л. травы ясенца белого, 2 ст. л. листьев грецкого ореха, 150 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Травы измельчите, тщательно перемешайте. Заварите сбор крутым кипятком, дайте настояться в течение 40 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте. Готовый настой храните в холодильнике.

Применение. Принимайте по 50 мл средства 4 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения составляет 2—3 недели.

Лечение заболеваний суставов

АРТРОЗЫ

Артроз — хроническое заболевание суставов, характеризующееся истончением, а затем и разрушением суставного хряща и замещением его эластичных волокон грубыми элементами соединительной ткани. Причиной этих изменений чаще всего является нарушение обмена веществ. Заболеванием в основном страдают люди пожилого возраста.

Сначала появляются не слишком сильные боли при физической нагрузке, на которые люди даже не обращают особого внимания. По мере развития болезни они постепенно усиливаются, пока не становятся нестерпимыми даже в состоянии полного покоя. Помимо болевых ощущений, при артрозах появляется ограничение движений в больных суставах, которое в конечном итоге может привести к полной неподвижности сустава.

При лечении этого заболевания нередко назначают лечебная гимнастика для разгрузки суставов, тепловые процедуры, ультразвук на область пораженных участков. При запущенном артрозе приходится прибегать к длительному приему всяческих медикаментов, которые, конечно, вредны для организма. Поэтому во избежание неприятностей можно обратиться к нату-

ральным источникам здоровья, которые в избытке предоставляет нам природа.

- ☉ **Требуется:** 300 мл воды, 3 ст. л. побегов спаржи лекарственной, 3 ст. л. листьев мяты перечной, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, 2 ст. л. семян льна посевного, 150 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 3 ст. л. измельченного растительного сбора крутым кипятком, дайте настояться в течение 40 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 100 мл средства 4 раза в день за 15 мин до еды в течение 2 недель.

- ☉ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. плодов укропа огородного, 3 ст. л. побегов спаржи лекарственной, 3 ст. л. цветков календулы лекарственной, 3 ст. л. семян льна посевного, 2 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 4 ст. л. измельченного растительного сбора горячей водой, дайте настояться в течение 20 мин под плотно закрытой крышкой, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 100 мл средства 3 раза в день перед приемом пищи в течение 2 недель.

- ☉ **Требуется:** 1 стакан воды, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 3 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 3 ст. л. почек сосны обыкновенной, 3 ст. л. травы тимьяна ползучего, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 6 ст. л. сбора трав горячей водой, дайте настояться под плотно закрытой крышкой до полного остывания, процедите. Добавьте сливочное и растительное масло и настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Натрите на ночь больные места полученным средством, закутайте пуховым платком.

- ⊕ **Требуется:** 1 стакан воды, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. корневищ пырея ползучего, 3 ст. л. листьев черники обыкновенной, 1 ст. л. травы сабельника болотного, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. цветков клевера лугового, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 5 ст. л. измельченного растительного сбора горячей водой, дайте настояться под плотно закрытой крышкой до полного остывания, процедите. Добавьте растительное масло и настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Натрите на ночь больные места полученным средством, закутайте пуховым платком.

- ⊕ **Требуется:** 0,5 стакана молодых побегов ели обыкновенной, 2 ст. л. соли поваренной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите измельченные побеги горячим настоем чайного гриба, поставьте на слабый огонь, доведите до кипения, добавьте поваренную соль. Томите на медленном огне еще 15 мин, остудите до комнатной температуры, процедите.

Применение. Принимайте горячую ванну с добавлением полученного отвара в течение 30 мин через день. Курс лечения составляет 2 недели.

АРТРИТЫ

Полиартрит — это воспалительное поражение суставов, развивающееся в результате простудных заболеваний, инфекционного поражения или после переохлаждения.

При заболевании, кроме боли, появляются отек, припухлость и покраснение пораженных суставов.

Ревматоидный артрит — это воспаление, развивающееся при изменении иммунных процессов в организ-

ме, при котором утолщаются оболочки, покрывающие суставы, а костная ткань под ними постоянно разрушается, что сопровождается мучительными болями и деформацией суставов. Больной при этом плохо себя чувствует, быстро утомляется, иногда незначительно повышается температура тела.

Применение чайного гриба в комплексе с медикаментозными средствами значительно улучшает состояние больного: уменьшает воспаление, нормализует обмен веществ, повышает иммунитет.

☼ **Требуется:** 3 ст. л. кукурузных рылец, 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, 2 ст. л. листьев смородины черной, 2 ст. л. корней одуванчика лекарственного, 3 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на огонь настой чайного гриба, доведите до кипения. Заварите им 4 ст. л. измельченного растительного сбора, дайте настояться под плотно закрытой крышкой до полного остывания, процедите.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 4 раза в день за 20 мин до приема пищи в течение 2 недель.

☼ **Требуется:** 3 ст. л. почек сосны обыкновенной, 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев подорожника большого, 2 ст. л. корня девясила лекарственного, 1 ст. л. коры крушины ломкой, 2 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на огонь настой чайного гриба, доведите до кипения. Заварите им 3 ст. л. измельченного растительного сбора, дайте настояться под плотно закрытой крышкой в течение 2 ч, процедите.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день перед приемом пищи течение 2 недель.

⊛ **Требуется:** 4 ст. л. корней хрена обыкновенного, 2 ст. л. меда, 0,5 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Натрите на мелкой терке корневища хрена, добавьте мед и настой чайного гриба, тщательно перемешайте.

Применение. Натрите больные места полученным средством, заройте полиэтиленом, закутайте пуховым платком. Через 45 мин компресс снимите, средство смойте теплой водой.

⊛ **Требуется:** 3 ст. л. нутряного свиного жира, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, 2 ст. л. цветков любистка лекарственного, 2 ст. л. хвои можжевельника обыкновенного, 2 ст. л. корней пырея ползучего, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на огонь настой чайного гриба, доведите до кипения. Заварите им 4 ст. л. измельченного растительного сбора, дайте настояться под плотно закрытой крышкой в течение 30 мин, процедите. Добавьте растопленный свиной жир и растительное масло, перемешайте.

Применение. Натрите больные места теплым средством, закройте полиэтиленом, закутайте пуховым платком. Длительность процедуры 45 мин.

⊛ **Требуется:** 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. цветков тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. семян укропа садового, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на огонь настой чайного гриба, доведите до кипения, добавьте 3 ст. л. сбора трав, кипятите в течение 15 мин, снимите с огня, дайте настояться 1 ч, процедите.

Применение. Намочите кусок марли в полученном теплом настое, приложите к больному суставу, оберните сначала целлофаном, а потом пуховым платком, через 40 мин компресс снимите.

Подагра — заболевание, сопровождающееся нарушением обмена веществ в организме и отложением солей в суставах. Заболевание появляется у людей, ведущих сидячий образ жизни, в рационе которых преобладают мясные продукты, и злоупотребляющих алкоголем. Склонность к болезни передается по наследству. Страдают ей в основном мужчины после 40 лет.

Подагра носит приступообразный характер и начинается с сильных болей в суставе (чаще всего большого пальца стопы или голеностопного сустава), при этом сустав распухает, кожа над ним краснеет и становится горячей. Приступ длится в течение нескольких дней, затем боли понемногу утихают.

Врачи нередко вместе с лекарственными препаратами рекомендуют использовать методы народной медицины. Ниже приведены рецепты, одним из компонентов которых является чайный гриб.

☛ **Требуется:** настой чайного гриба.

Применение. Смочите небольшой кусочек ткани в настое чайного гриба, прикладывайте к больным суставам 4—5 раз в день на 20—30 мин. Для большего эффекта принимайте настой внутрь по 1 стакану 2—3 раза в день через 1 ч после еды.

☛ **Требуется:** 3 ст. л. листьев земляники лесной, 3 ст. л. травы шалфея лекарственного, 2 ст. л. травы череды трехраздельной, 2 ч. л. листьев плюща обыкновенного, 2 ст. л. цветков сирени майской, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на огонь настой чайного гриба, доведите до кипения. Заварите им 1 ст. л. сбора трав, дайте настояться под плотно закрытой крышкой в течение 30 мин, процедите.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день за 20 мин до приема пищи во время болевого приступа.

- ★ **Требуется:** 3 ст. л. лаврового листа, 2 ст. л. травы полыни горькой, 2 ст. л. корней цикория обыкновенного, 1 ст. л. плодов рябины обыкновенной, 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на огонь настой чайного гриба, доведите до кипения. Заварите им 1 ст. л. измельченного растительного сбора, дайте настояться под плотно закрытой крышкой в течение 30 мин, процедите.

Применение. Принимайте по 2 ст. л. средства 3 раза в день до приема пищи. Курс лечения составляет 2 недели.

- ★ **Требуется:** 2 ст. л. скипидара, 3 ст. л. травы полыни горькой, 2 ст. л. травы девясила высокого, 2 ст. л. корней конского щавеля, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на слабый огонь настой чайного гриба, доведите до кипения. Заварите им 3 ст. л. сбора трав, дайте настояться под плотно закрытой крышкой до полного остывания, процедите. Добавьте скипидар, размешайте до полного растворения.

Применение. Натрите больные места полученным средством, закройте полиэтиленом, закутайте шерстяным платком. Длительность процедуры 45 мин.

- ★ **Требуется:** 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. листьев мелиссы лекарственной, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. травы чабреца, 2 ст. л. корней алтея лекарственного, 1 ст. л. листьев фиалки трехцветной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на слабый огонь настой чайного гриба, доведите до кипения. Заварите им 4 ст. л. сбора трав, дайте настояться под плотно закрытой крышкой в течение 30 мин, процедите. Добавьте растительное и сливочное масло, размешайте до полного растворения.

Применение. С полученным средством сделайте компресс на пораженный сустав. Длительность процедуры 1 ч.

- ☛ **Требуется:** 2 ч. л. травы козельца пурпурового, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на огонь настой чайного гриба, доведите до кипения, добавьте траву, кипятите в течение 15 мин, снимите с огня, дайте настояться 1 ч, процедите.

Применение. Принимайте по 2 ст. л. средства 3 раза в день перед приемом пищи при приступе подагры.

Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта

ГАСТРИТ

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка, которое сопровождается изжогой, тошнотой, снижением аппетита. Иногда появляются чувство давления в области живота после еды, неприятный вкус во рту.

При этом заболевании можно проводить лечение с использованием настоя чайного гриба. Чайный уксус оказывает на слизистые желудка смягчающее действие, устраняет боль, избавляет от тошноты и изжоги.

- ☛ **Требуется:** 1 стакан воды, 2 ст. л. меда, 4 ст. л. плодов шиповника коричневого, 4 ст. л. травы сушеницы лекарственной, 3 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, 3 ст. л. цветов календулы лекарственной, 2 ст. л. корней солодки голой, 2 ст. л. травы синюхи голубой, 1 ст. л. цветков мать-и-мачехи обыкновенной, 1

ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо перемешайте. Залейте 2 ст. л. сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите в течение 10 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба и мед, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день через 40 мин после приема пищи.

- ⊕ **Требуется:** 1 стакан воды, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. травы полыни горькой, 2 ст. л. измельченной кожуры апельсина, 2 ст. л. листьев вахты трехлистной, 2 ст. л. корней аира болотного, 2 ст. л. травы золототысячника, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 2 ст. л. измельченного растительного сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите в течение 15 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба и мед, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день до приема пищи. Курс лечения 3 месяца.

- ⊕ **Требуется:** 50 г меда, 3 ст. л. листьев вахты трехлистной, 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, 3 ст. л. травы золототысячника, 2 ст. л. корней одуванчика лекарственного, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы чабреца, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. корней алтея лекарственного, 1 ст. л. семян льна посевного, 1 ст. л. травы дымянки аптечной, 2 стакана настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте 2 ст. л. измельченного растительного сбора, прокипятите 10 мин. Снимите с огня, настаивайте еще 20 мин, процедите. Добавьте мед, перемешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3

раза в день за 30 мин до приема пищи. Курс лечения 2 месяца.

КОЛИТ

Колит — воспаление слизистой оболочки толстой кишки, вызванное расстройством функций органов пищеварения и нарушением работы кишечника. Заболевание сопровождается нарушением стула, болями в животе. В каловых массах появляются слизь, кровь и гной. В основном колит протекает на фоне поносов, иногда поносы сменяются запорами. Больные жалуются на метеоризм, урчание, боли от скопления кишечных газов.

Настой чайного гриба регулирует работу кишечника, помогает восстановить его микрофлору, предотвращает воспалительные процессы.

☼ *Требуется:* 2 стакана воды, 3 ст. л. листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. травы горца птичьего, 2 ст. л. листьев брусники обыкновенной, 2 ст. л. плодов тмина обыкновенного, 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо перемешайте. Залейте 3 ст. л. сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите в течение 30 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 3 раза в день за 1 ч до приема пищи. Курс лечения составляет 2 недели. При желании курс можно повторить через 1 месяц.

☼ *Требуется:* 3 ч. л. измельченной сухой коры каштана, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте

кору каштана, кипятите в течение 15 мин. Снимите с огня, настаивайте еще 20 мин, процедите. Готовый отвар храните в холодильнике.

Применение. Принимайте по 0,25 стакана средства 3 раза в день за 1 ч до приема пищи. Курс лечения составляет 2 недели.

- ✪ **Требуется:** 1 стакан воды, 3 ст. л. плодов крушины слабительной, 2 ст. л. плодов фенхеля, 2 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного, 1 ст. л. коры крушины ломкой, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 2 ст. л. измельченного растительного сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите в течение 10 мин, остудите, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день через 40 мин после приема пищи при коликах, сопровождающихся запорами. Курс лечения составляет 2 недели.

- ✪ **Требуется:** 3 ст. л. семян овса посевного, 3 ст. л. корней аира болотного, 2 ст. л. коры дуба, 2 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. ягод брусники обыкновенной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте 3 ч. л. измельченного растительного сбора, прокипятите в течение 10 мин. Снимите с огня, сразу же процедите.

Применение. Принимайте по 0,25 стакана средства 3 раза в день за 1 ч до приема пищи в течение 3 недель.

- ✪ **Требуется:** 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, 2 ст. л. плодов черники обыкновенной, 2 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. травы лапчатки гусиной, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 1 ст. л. семян овса посевного, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 2 стакана настоя чай-

ного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте 2 ст. л. измельченного растительного сбора, прокипятите в течение 5—7 мин. Снимите с огня, настаивайте еще 20 мин, процедите.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день через 40 мин после приема пищи в течение 2 недель.

ПАНКРЕАТИТ

Хронический панкреатит — это воспаление поджелудочной железы, возникающее в результате нерегулярного питания, частого употребления острой и жирной пищи, спиртных напитков. Основными его симптомами являются боли в левом подреберье, понос и похудание. У больного появляется отвращение к жирной пище, теряется аппетит, прием пищи нередко сопровождается приступами тошноты и рвоты.

Если заболевание находится не в стадии обострения, то улучшить самочувствие можно настоем чайного гриба в сочетании с лекарственными травами.

☉ **Требуется:** 2 стакана воды, 3 ст. л. плодов шиповника коричневого, 3 ст. л. семян овса посевного, 2 ст. л. корневищ гравилата городского, 2 ст. л. листьев подорожника большого, 2 ст. л. травы вахты трехлистной, 2 ст. л. рылец кукурузы обыкновенной, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. плодов черники обыкновенной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо перемешайте. Залейте 3 ст. л. сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите на водяной бане в течение 5—7 мин, дайте настояться 2 ч, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 2 ст. л. средства 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1 недели. Курс лечения можно повторить через 3 месяца.

- ⊕ **Требуется:** 1 стакан воды, 4 ст. л. ягод земляники лесной, 4 ст. л. ягод шиповника коричневого, 3 ст. л. ягод черники обыкновенной, 3 ст. л. корней лопуха большого, 2 ст. л. травы пырея ползучего, 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. травы горца змеинового, 1 ст. л. листьев подорожника большого, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 2 ст. л. сбора измельченных растений крутым кипятком, дайте настояться в плотно закрытой посуде 1 ч, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,3 стакана средства 4 раза в день за 30 мин до еды в течение 2 недель.

- ⊕ **Требуется:** 4 ст. л. травы пырея ползучего, 4 ст. л. плодов земляники лесной, 2 ст. л. корней лопуха большого, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, 2 ст. л. цветов календулы лекарственной, 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 2 ст. л. травы горца змеинового, 1 ст. л. листьев подорожника большого, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, перемешайте, заварите 3 ч. л. сбора горячим настоем чайного гриба, дайте настояться в течение 3 ч, процедите.

Применение. Принимайте в теплом виде по 2 ст. л. средства 4 раза в день. Курс лечения составляет 3 недели.

ДИСБАКТЕРИОЗ

Дисбактериоз — нарушение нормального баланса микрофлоры кишечника, при котором нужные полезные бактерии погибают, а болезнетворные начинают

неумеренно размножаться. Здоровый кишечник человека населяют и те и другие микробы, при этом они прекрасно уживаются. Под воздействием некоторых факторов, таких как длительное применение антибиотиков, болезни желудочно-кишечного тракта, стрессы, плохая экология, соотношение имеющих в кишечнике микроорганизмов нарушается и происходит самоотравление организма продуктами жизнедеятельности болезнетворных бактерий.

Употребление настоя чайного гриба в сочетании с лекарственными травами практически целиком предотвращают процессы гниения в кишечнике и образование в нем ядов.

☼ **Требуется:** 3 ст. л. травы золототысячника обыкновенного, 2 ст. л. листьев брусники, 2 ст. л. травы володушки, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. корня ревеня, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте 3 ч. л. сбора трав, прокипятите 15 мин. Снимите с огня, настаивайте еще 20 мин, процедите.

Применение. Принимайте в теплом виде по 2 ст. л. средства 4 раза в день перед едой при расстройствах кишечника.

☼ **Требуется:** 2 стакана воды, 2 ст. л. плодов черники, 2 ст. л. травы вероники, 2 ст. л. травы грушанки круглолистной, 2 ст. л. плодов черемухи обыкновенной, 1 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. корня аира болотного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 4 ст. л. измельченного растительного сбора горячей водой, закройте крышкой, дайте настояться 40 мин, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте в теплом виде по 0,3 стака-

на средства 3 раза в день перед едой при дисбактериозе, сопровождающемся поносом.

☉ *Требуется:* 2 стакана воды, 3 ст. л. травы манжетки обыкновенной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите траву горячей водой, закройте крышкой, дайте настояться до полного остывания, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте в теплом виде по 2 ст. л. средства 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

☉ *Требуется:* 1 стакан воды, 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. корней лопуха большого, 2 ст. л. листьев смородины черной, 2 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. корней одуванчика лекарственного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо размешайте. Залейте 3 ст. л. сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите на водяной бане в течение 10 мин, остудите до комнатной температуры, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день за 30 мин до приема пищи. Курс лечения 1 месяц. Курс лечения можно повторить после двухнедельного перерыва.

ГЕМОРРОЙ

Геморрой — варикозное расширение вен нижнего отдела прямой кишки, при котором сосудистые узлы увеличиваются в размерах, иногда выпадают наружу. При этом больной испытывает боль, чувство инородного тела, зуд и жжение в заднем проходе, возможны кровотечения.

Сидячая работа, погрешности в питании, постоянные запоры, воспалительные процессы в прямой кишке способствуют появлению заболевания.

Для улучшения состояния, уменьшения болей при геморрое хорошо помогают народные средства.

✪ **Требуется:** 3 ст. л. меда, 100 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Растворите мед в настое чайного гриба.

Применение. Смочите небольшой кусочек ткани в полученном средстве, используйте в качестве примочек к шишкам 2—3 раза в день для заживления трещин, уменьшения болевых ощущений. Курс лечения 1 месяц.

Лечение заболеваний нервной системы

СТРЕСС, НЕРВНОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Стресс — это состояние напряжения нервной системы, вызванное травмирующими ситуациями и сопровождающееся тревогой, изменением настроения, раздражительностью, агрессией и пр.

Лекарства, которое полностью избавило бы от последствий стресса, просто не существует. Здесь необходимо комплексное воздействие, которое включает в себя и занятия спортом, и прогулки на свежем воздухе, и прием специальных лекарственных препаратов. Эффективным средством для уменьшения проявлений напряжения нервной системы будет применение настоя чайного гриба, потому что в его составе имеются вещества, способные повысить общий тонус организма, насытить его витаминами. С уверенностью можно сказать, что этот уникальный напиток является одним из лучших средств в борьбе со стрессами и нервным переутомлением.

✪ **Требуется:** 3 ст. л. травы сушеницы болотной, 2 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. травы пустырника волосистого, 2 ст. л. цветов боярышника кроваво-красного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте 3 ч. л. сбора трав, прокипятите 5—7 мин. Снимите с огня, остудите до комнатной температуры, процедите.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день за 15 мин после приема пищи. Курс лечения 1 месяц. При желании курс можно повторить после двухнедельного перерыва.

- ⊕ **Требуется:** 3 ст. л. листьев ежевики, 3 ст. л. цветков липы мелколистной, 2 ст. л. листьев земляники лесной, 1 ст. л. травы ясенника душистого, 1 ст. л. листьев малины лесной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте настой чайного гриба на медленный огонь, доведите до кипения, добавьте 1 ст. л. сбора трав, прокипятите 2—3 мин. Снимите с огня, остудите до комнатной температуры, процедите.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день перед едой в течение 3 недель. Снимает напряжение, усталость.

- ⊕ **Требуется:** 1 стакан воды, 3 ст. л. листьев Melissa лекарственной, 3 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. корней валерианы лекарственной, 1 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо перемешайте. Залейте 3 ст. л. сбора кипятком, поставьте на слабый огонь, кипятите на водяной бане в течение 10 мин, остудите до комнатной температуры, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 4 раза в день перед едой в течение 3 недель.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

В современном мире людям приходится часто сталкиваться с различными стрессами, которые истощают

нервную систему и приводят к постоянной усталости. Проблемы на работе, неурядицы в семейной жизни, денежные затруднения и многие другие заботы перегружают и изнашивают наш организм, в результате чего организм не выдерживает натиска и сдается.

И никто, кроме нас самих, не сможет помочь справиться с хронической усталостью. Поэтому необходимо научиться отдыхать и расслабляться. А с усталостью поможет справиться все тот же чайный гриб.

- ☉ **Требуется:** 1 стакан воды, 4 ст. л. плодов шиповника коричного, 3 ст. л. корней солодки обыкновенной, 3 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, 3 ст. л. цветков кашкары, 2 ст. л. корней левзеи сафлоровидной, 2 ст. л. травы льнянки, 1 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 2 ст. л. измельченного растительного сбора кипятком, томите на водяной бане в течение 15 мин, остудите и процедите. Добавьте в отвар настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства 2 раза в день: утром и в обед перед едой в течение 1 месяца.

- ☉ **Требуется:** 1 стакан воды, 4 ст. л. цветков лабазника, 4 ст. л. листьев мяты перечной, 3 ст. л. травы багульника болотного, 3 ч. л. корней пиона уклоняющегося, 3 ст. л. травы герани луговой, 2 ст. л. листьев кипрея узколистного, 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, 2 ч. л. травы адониса весеннего, 1 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ст. л. плодов кориандра, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите 4 ч. л. измельченного растительного сбора кипятком, поставьте на слабый огонь, кипятите в течение 5—7 мин, остудите и процедите. Добавьте в отвар настой чайного гриба, пере-

мешайте.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства 3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

БЕССОННИЦА

Бессонница — это условное название различных нарушений ночного сна, которые сопровождаются плохим засыпанием, некрепким поверхностным сном. Причинами такого расстройства могут послужить волнения, переутомления, нарушения ритма сна и бодрствования в связи с суточным режимом работы и др.

В зависимости от причины бессонницы лечение проводится по-разному. Кому-то врач назначает снотворные препараты, а кому-то достаточно будет использования средств народной медицины.

- ☉ **Требуется:** 2 стакана воды, 2 ст. л. травы чабреца, 2 ст. л. листьев березы бородавчатой, 2 ст. л. травы сушеницы болотной, 2 ст. л. листьев малины обыкновенной, 1 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо перемешайте. Залейте 3 ст. л. сбора горячей водой, кипятите на водяной бане в течение 15 мин, остудите до комнатной температуры, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 1 стакану средства на ночь. Курс лечения составляет 1—2 месяца.

- ☉ **Требуется:** 1 стакан воды, 3 ст. л. листьев крапивы глухой, 3 ст. л. листьев мяты перечной, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. листьев фиалки трехцветной, 3 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, 2 ст. л. травы синюхи лазурной, 2 ст. л. листьев кипрея узколистного, 2 ст. л. травы репешка, 2 ст. л. листьев смородины черной, 2 ст. л. травы душицы, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. травы чабре-

ца, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. листьев крапивы жгучей, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Растения измельчите, хорошо перемешайте. Залейте 3 ст. л. сбора горячей водой, поставьте на огонь, кипятите в течение 5—7 мин, остудите до комнатной температуры, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства перед сном. Курс лечения составляет 1—2 месяца.

☼ **Требуется:** 1 ч. л. сухих семян кувшинки белой, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Добавьте в настой чайного гриба семена кувшинки, поставьте на слабый огонь, кипятите в течение 3 мин, остудите, процедите.

Применение. Принимайте по 0,3 стакана средства перед сном. Курс лечения 1 неделя.

☼ **Требуется:** 1 стакан воды, 2 ст. л. корней первоцвета лекарственного, 2 ст. л. почек сосны обыкновенной, 1 ст. л. корней пиона уклоняющегося, 1 ст. л. травы сушеницы болотной, 1 ст. л. семян укропа огородного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 2 ст. л. измельченного растительного сбора горячей водой, кипятите на водяной бане в течение 5—7 мин, остудите до комнатной температуры, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства на ночь в течение 2 месяцев.

☼ **Требуется:** 1 стакан воды, 3 ст. л. корней дягиля лекарственного, 3 ст. л. цветков лаванды, 3 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы полыни обыкновенной, 2 ст. л. травы астрагала пущистоцветкового, 1 ст. л. травы пустырника волосистого, 1 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 1 стакан на-

стоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте 2 ст. л. измельченного растительного сбора горячей водой, томите на водяной бане в течение 20 мин, снимите с огня. Дайте настояться под плотно прилегающей крышкой 1 ч, процедите. Добавьте в отвар настой чайного гриба.

Применение. Принимайте по 0,5 стакана средства на ночь. Курс лечения 3 недели.

Лечение ожогов

Ожог — это повреждение тканей организма, возникающее под влиянием высокой температуры, химических веществ, электрического тока или радиоактивного излучения.

По тяжести течения заболевания ожоги делят на 4 степени. При легкой степени пострадавший испытывает только неприятные ощущения, а более пространственные ожоги могут привести к тяжелому состоянию и даже к летальному исходу.

Обожженному человеку необходимо оказать первую помощь и отправить в больницу, где будет проведено соответствующее степени поражения лечение.

При лечении ожогов I и II степеней широко используется настой чайного гриба, входящий в состав некоторых народных средств.

☼ **Требуется:** 100 мл нежирной сметаны, 100 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Компоненты перемешайте.

Применение. Смазывайте область ожога полученным средством 3—4 раза в день.

☼ **Требуется:** 100 мл оливкового масла, 100 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Тщательно перемешайте оба компонента.

Применение. Смазывайте кожу полученным средством 2—3 раза в день. Хорошо помогает при солнечных ожогах.

- ★ **Требуется:** 150 мл подсолнечного масла, 3 ст. л. свежих цветов зверобоя продырявленного, 100 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте траву подсолнечным маслом, дайте настояться в течение 1 недели, процедите. Добавьте настой чайного гриба, размешайте.

Применение. Используйте полученное средство для компрессов на обожженные участки кожи 3 раза в день.

Лечение отита

Отит — это воспаление среднего уха, возникающее в результате проникновения инфекции через слуховой проход или при обострении хронического воспаления слизистой оболочки носоглотки.

Заболевание обычно начинается с сильной боли в ухе, повышения температуры тела, реже гноетечения.

Главной задачей лечения отита является устранение болевых ощущений и воспалительного процесса. Больному назначаются курс антибиотиков, согревающие компрессы на ухо и сосудосуживающие препараты в нос. Большую эффективность в лечении этого заболевания оказывает прием препаратов, содержащих в своем составе чайный гриб.

- ★ **Требуется:** настой чайного гриба.

Применение. Смочите небольшой кусочек марли в теплом настое чайного гриба. Наложите на ухо в виде компресса, положите слой ваты, затем полиэтиленовый пакет. Завяжите все пуховым платком. Через 2 ч компресс снимите. Процедуру можно проводить 2 раза в день.

❖ **Требуется:** 2 ст. л. травы верблюжьей колючки, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на слабый огонь настой чайного гриба, подогрейте, добавьте траву верблюжьей колючки, кипятите в течение 10 мин, остудите до комнатной температуры, процедите.

Применение. Закапывайте по 3—4 капли полученного средства 5 раз в день в каждый слуховой проход в течение 1 недели.

❖ **Требуется:** 3 ст. л. листьев березы бородавчатой, 3 ст. л. травы багульника болотного, 2 ст. л. цветков лабазника вязолистного, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. травы вероники лекарственной, 1 ст. л. травы пустырника сердечного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на слабый огонь настой чайного гриба, подогрейте, добавьте 3 ст. л. измельченного растительного сбора, кипятите в течение 20 мин, остудите до комнатной температуры, процедите.

Применение. Закапывайте по 3—4 капли полученного средства 3 раз в день в каждый слуховой проход в течение 10 дней.

❖ **Требуется:** 3 ст. л. листьев березы бородавчатой, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 3 ст. л. плодов кориандра посевного, 2 ст. л. коры калины обыкновенной, 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л. листьев брусники, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Поставьте на слабый огонь настой чайного гриба, подогрейте, добавьте 3 ст. л. сбора трав, кипятите в течение 20 мин, остудите до комнатной температуры, процедите.

Применение. Смочите ватные турунды в полученном средстве, вводите в оба уха на 30 мин 4 раза в день в течение 10 дней.

Глава 3. Использование чайного гриба в косметологии

Уход за волосами

Красота и здоровье волос напрямую зависят от правильного ухода за ними и степени защищенности от неблагоприятных воздействий внешних факторов. Разнообразные погодные условия, неправильное питание, нездоровый образ жизни, частое окрашивание волос приводят к их выпадению, ломкости и потускнению, появлению перхоти.

Издавна люди использовали такие натуральные народные средства по уходу за волосами и кожей головы, как экстракт крапивы, отвары ромашки и лопуха, яичные желтки, ржаной хлеб.

Наряду с этими естественными средствами по уходу за волосами применяется и настой чайного гриба, действующий более эффективно, чем многие другие препараты.

☼ *Требуется:* 3 ст. л. измельченных листьев лопуха, 100 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Добавьте в настой чайного гриба измельченные листья лопуха, поставьте на огонь, кипятите в течение 3—4 мин, остудите и процедите.

Применение. Полученную кашицу нанесите на волосы, замотайте голову полиэтиленом, оставьте на 30 мин, затем ополосните волосы теплой водой. Процедуру повторяйте 2 раза в неделю в течение 2 месяцев, если у вас появилась перхоть.

☼ *Требуется:* 50 мл спиртовой настойки календулы аптечного приготовления, 150 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешайте оба компонента.

Применение. Вотрите полученное средство в кожу головы, распределяя по всей длине волос, оставьте на 30 мин, смойте теплой водой. Процедуру повторяйте каждую неделю в течение 2—3 месяцев при перхоти и жирной коже головы.

- ☛ **Требуется:** 20 мл касторового масла, 50 мл березового сока, 50 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Все компоненты перемешайте.

Применение. Вотрите полученное средство в кожу головы, распределяя по всей длине волос, оставьте на 30 мин, смойте теплой водой с шампунем. Процедуру повторяйте каждую неделю в течение 2—3 месяцев для предотвращения выпадения волос и улучшения их роста.

- ☛ **Требуется:** 3 ст. л. меда, 100 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Перемешайте оба компонента.

Применение. Полученное средство втирайте в корни волос за 2 часа до мытья головы и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день в течение 2 месяцев. Процедура оказывает на волосы укрепляющее действие.

- ☛ **Требуется:** 2 ст. л. листьев крапивы, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте листья крапивы горячим настоем чайного гриба, дайте настояться в течение 20 мин под плотно закрытой крышкой, процедите.

Применение. Полученное средство втирайте в корни волос после каждого мытья головы, ополаскивать волосы после процедуры не нужно.

- ☛ **Требуется:** 2 ст. л. измельченных шишек хмеля, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте шишки хмеля горячим настоем чайного гриба, дайте настояться в течение 30 мин под плотно закрытой крышкой, процедите.

Применение. Полученное средство втирайте в корни

волос после каждого мытья головы, волосы ополаскивать после процедуры не нужно.

- ★ *Требуется:* 2 стакана воды, 4 ст. л. сухих листьев лопуха, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите листья кипятком, томите на водяной бане в течение 45 мин, остудите и процедите. Добавьте в отвар настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Вымойте голову, как обычно, ополосните волосы полученным средством. Процедура придает волосам живой блеск, препятствует сечению их кончиков.

- ★ *Требуется:* 2 стакана воды, 2 ст. л. травы розмарина, 2 ст. л. сухих листьев шалфея лекарственного, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. травы тимьяна обыкновенного, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Заварите сбор трав кипятком, томите на водяной бане в течение 45 мин, остудите и процедите. Добавьте в отвар настой чайного гриба, перемешайте.

Применение. Вымойте голову, как обычно, ополосните волосы полученным средством при жирном типе волос.

Уход за кожей

Ежедневно сталкиваясь с проблемой сухости, раздражения, увядания кожи раньше времени, невольно задумываешься о причине ее происхождения. Стрессы, плохая экология, недостаточное поступление в организм витаминов, различные хронические заболевания — вот не полный список причин, неблагоприятно воздействующих на кожу и организм в целом. Созданная природой защитная оболочка, покрывающая все тело, разрушается под действием этих факторов. Поэтому просто необходимо вернуть коже ее естественное при-

родное состояние. А поможет в этом наилучшим образом настой чайного гриба, который можно использовать в косметических целях для умывания и приготовления масок и лосьонов.

★ **Требуется:** настой чайного гриба.

Применение. Протирайте кожу лица настоем вместо лосьона 2 раза в день, принимайте теплую ванну, в которую добавляйте 3 стакана настоя чайного гриба, 1 раз в неделю в течение 20 мин. Эта процедура оказывает на кожу омолаживающее действие.

★ **Требуется:** 5 ст. л. сухих цветов лаванды, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. В настой чайного гриба добавьте сухих цветов лаванды, закройте плотной крышкой, поставьте на 2 дня в прохладное место. Потом процедите, добавьте в ванну.

Применение. Принимайте теплую ванну с настоем 2 раза в неделю в течение 15—20 мин. Эта процедура оказывает очищающее и успокаивающее действие.

★ **Требуется:** 5 ст. л. лепестков роз, 50 мл минеральной воды, 150 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. В настой чайного гриба добавьте минеральную воду, перемешайте. Залейте лепестки роз полученным средством, закройте плотной крышкой, поставьте на 2—3 дня в прохладное место. Потом процедите.

Применение. Полученным средством протирайте предварительно очищенную кожу лица каждый день утром и вечером перед сном.

★ **Требуется:** 5—7 ягод клубники, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Разомните ягоды, добавьте их в настой чайного гриба, перемешайте. Дайте настояться в течение 3 ч, затем процедите.

Применение. Полученную кашицу нанесите на кожу

лица, оставьте на 30 мин для воздействия. Потом ополосните лицо теплой кипяченой водой. Это средство оказывает антибактериальное и тонизирующее действие.

- ☼ **Требуется:** 5 ст. л. пшеничных отрубей, 3 ст. л. меда, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте пшеничные отруби горячим настоем чайного гриба, дайте настояться в течение 20 мин, добавьте мед, тщательно перемешайте.

Применение. Полученную массу нанесите на кожу лица, оставьте на 30 мин для воздействия. Потом ополосните лицо теплой кипяченой водой. Это средство снимает покраснение и раздражение кожи, делает ее более мягкой и бархатистой.

- ☼ **Требуется:** 1 яичный желток, 3 ст. л. творога, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. настоя чайного гриба.

Приготовление. Соедините яичный желток с творогом, добавьте мед и настой чайного гриба, хорошо перемешайте.

Применение. Полученную массу нанесите на кожу лица, оставьте на 20 мин для воздействия. Потом ополосните лицо теплой кипяченой водой и смажьте кожу увлажняющим кремом. Применяйте средство при сухой коже.

- ☼ **Требуется:** 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Залейте в форму для льда настой чайного гриба, поставьте в морозильник для заморозки.

Применение. После каждого умывания протирайте лицо кусочком косметического льда. Средство оказывает омолаживающее, тонизирующее действие, улучшает кровообращение.

- ☼ **Требуется:** 50 мл оливкового масла, 50 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Тщательно перемешайте оба компо-

нента.

Применение. Смазывайте кожу рук полученным средством на ночь. Средство увлажняет кожу и заживляет небольшие ранки.

Заключение

Очень часто в последние годы люди стали прибегать к помощи народной медицины, нередко отказываясь от медикаментозного лечения. Скорее всего это связано с осознанием человеком гармоничности и взаимосвязанности всех природных процессов. Природа преподносит нам уже готовое натуральное лекарство, которое не содержит в своем составе компонентов, не слишком благоприятно влияющих на некоторые органы. Поэтому его употребление никак не навредит организму. Наша задача заключается в том, чтобы суметь правильно распорядиться и применить это вещество по назначению.

Чайный гриб — это уникальное по своим свойствам и действию природное лекарственное средство, применяемое для лечения многих заболеваний. Настои на чайном грибе чрезвычайно полезны, питательны и вкусны. Они обогащают организм полезными питательными веществами, способствуют заживлению ран и ожогов, применяются как в целебных, так и в косметических целях.

Пусть химический состав настоя чайного гриба изучен не полностью, но и не выявлено противопоказаний к его употреблению. Однако его полезные свойства известны еще с давних времен и используются по сей день, сохраняя здоровье людям на протяжении долгих лет.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Чайный гриб	5
Выращивание чайного гриба и приготовление чайного кваса	8
Глава 2. Лечение заболеваний чайным грибом	11
Лечение заболеваний дыхательной системы	11
Лечение заболеваний мочеполовой системы	21
Лечение сердечно-сосудистых заболеваний	24
Лечение заболеваний суставов	30
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта	37
Лечение заболеваний нервной системы	45
Лечение ожогов	50
Лечение отита	51
Глава 3. Использование чайного гриба в косметологии	53
Уход за волосами	53
Уход за кожей	55
Заключение	59

Покровский Б. Мать-и-мачеха вместо лекарств

.. Мать-и-мачеха — одно из известнейших лекарственных растений. Большой лечебный и оздоровительный эффект при правильном употреблении этого уникального природного целителя проверен многовековой практикой. В этой книге собраны лучшие, проверенные рецепты народной медицины для лечения самых разнообразных заболеваний.

Покровский Б. Алоэ — доктор из подоконника

Алоэ древовидное (столетник) — мощный биостимулятор и уникальный природный целитель, который в буквальном смысле круглый год находятся у нас под рукой.

В книге собраны лучшие рецепты по приготовлению препаратов на основе сока алоэ и их применению при лечении заболеваний глаз, печени, желудка, кишечника, астмы, аллергии, анемии, насморка и простуды, геморроя, рака, бессонницы, ожирения, целлюлита и т. п., а также уникальные методики реального очищения и омоложения организма.

Мазнев Н. Вода — природный целитель

В своем новом сенсационном исследовании известный народный целитель Н. И. Мазнев доказывает, что многочисленные легенды и сказки о чудесных, магических свойствах «живой» и «мертвой» воды — не вымысел, а свидетельство того, как хорошо владели наши предки тайнами превращения обычной H_2O в мощное средство для оздоровления. Впервые публикуются уникальные методики и рецепты по реальному очищению, укреплению, и омоложению всего организма, продлению жизни, а также лечению различных

заболеваний в сочетании лекарственными растения-
ми

И МНОГИЕ ДРУГИЕ..

Покровский Борис

Чайный гриб. 116 рецептов от всех болезней

Подписано в печать с готовых
диапозитивов 30.11.06.

Формат 84x108 1/32. Гарнитура Таймс.

Бумага газетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,48.

Тираж 20 000 экз. Заказ № 5426.

ООО «ИКТЦ «ЛАДА»

125167, г. Москва, Авиационный пер., 8/17

E-mail: lada@etrol.ru

тел. 151-43-63

ООО «АСС-Центр»,

г. Москва, 2-я Владимирская ул.

Тел.: 8-926-221-86-50

e-mail: acc_center@mail.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленного оригинал-макета